

อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่แก้ว นวลปลั่ง

ณ เมรุวัดพระงาม นครปฐม

วันเสาร์ที่ ๓๐ เดือนมีนาคม พุทธศักราช ๒๕๑๑

294.3122
อ233ก

อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่แก้ว นวลปลั่ง

ณ เมรุวัดพระงาม นครปฐม

วันเสาร์ที่ ๓๐ เดือนมีนาคม พุทธศักราช ๒๕๑๑



เลขหมู่ 294.3122
ต 233ก
เลขทะเบียน 013097
046

ขอกราบขอบพระคุณท่านที่เคารพและนับถือทุกท่าน

ที่ได้กรุณามาให้เกียรติในงานฌาปนกิจศพคุณแม่ในวันนี้

คำนำ

เนื่องในงานฌาปนกิจศพคุณแม่ครั้งนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจจะพิมพ์หนังสือเพื่อเป็นอนุสรณ์และเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านผู้มีเกียรติ และญาติพี่น้องที่ได้กรุณาสละเวลามาร่วมในพิธีฌาปนกิจ ได้ปรึกษาบรรดาผู้รู้ถึงการที่จะนำบทความหรือคำสั่งสอนใด เกี่ยวกับศาสนาที่มีคำสอนเป็นกลางๆ อันเหมาะแก่ชีวิตประจำวันของทุกคน ซึ่งหลายท่านได้แนะนำบทความเรื่อง โลกอาจรอดได้ แม้เพราะกตัญญู และเรื่องการอบรมจิตเพื่อสะดวกแก่การเข้าถึงพุทธธรรม ของท่านพุทธทาสภิกขุ แห่งวัดโมกขพลารามไชยา พิจารณาดูแล้วเห็นว่า เหมาะแก่ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง เพราะ "คนทุกคนมีความผูกพันในทางหนี้บุญคุณต่อกันและกันจนนับไม่ไหว" ตลอดชีวิตของคุณแม่ ท่านเป็นทั้ง แม่ ครู อาจารย์ ของลูก ๆ และญาติพี่น้องทุกคนท่านเป็นผู้นำวิญญาณให้ลูกหลานใฝ่แต่กรรมดีเรื่องของท่านพุทธทาสภิกขุนี้จึงเหมาะและสอดคล้องกับผู้ล่วงลับไปเป็นอย่างยิ่ง นอกจาก นั้น เรื่องการอบรมจิต เพื่อสะดวกแก่การเข้าถึงพุทธธรรม ของท่านผู้แต่งเดียวกัน ก็ยังเหมาะต่อบรรยากาศของทุกท่านที่จะอ่านและปฏิบัติตาม ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะนับถือศาสนาใดย่อมจะดัดแปลงไปได้ตามความเหมาะสม

หวังว่า ท่านที่ได้รับหนังสืออนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพของคุณแม่ไปคงจะได้รับประโยชน์จากการได้อ่านและปฏิบัติตามเป็นแน่แท้ ซึ่งข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณแด่ท่านพุทธทาสภิกขุเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ข้าพเจ้าและญาติพี่น้อง หวังว่า ท่านที่เคารพนับถือทุกท่านที่มาในงานฌาปนกิจศพของคุณแม่วันนี้ คงร่วมตั้งจิตอธิษฐานน้อมอุทิศส่วนกุศลาธรรมทั้งหลายให้คุณแม่ผู้ล่วงลับประสบแต่ความสุขในสุคติสัมปรายภพนั้นด้วย เทอญ.

จากลูก



คุณแม่แก้ว นวลปลั่ง

ชาตะ ๑๕ มีนาคม ๒๔๑๐

มตะ ๑ เมษายน ๒๕๑๐

ประวัติย่อ

คุณแม่แก้ว นวลปลั่ง

คุณแม่แก้ว นวลปลั่ง เป็นบุตรของพ่อขำ แม่นุ่ม เกิดที่ตำบลบางซื่อ จังหวัดพระนคร เมื่อวันอาทิตย์ เดือน ๔ ปีเถาะ ซึ่งตรงกับวันที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๑๐ ต่อมาประมาณ พ.ศ. ๒๔๓๐ เมื่อได้สมรสกับนายซุ่นอี้ แซ่ลิ้มแล้ว ก็ได้เดินทางมาตั้งหลักฐานที่ตำบลบ่อพลับ จังหวัดนครปฐม

คุณแม่แก้ว มีบุตร-ธิดารวมทั้งสิ้น ๑๒ คน แต่ยังมีชีวิตอยู่ในขณะนี้รวม ๓ คน คือ

๑. นางสัมฤทธิ์ ประมูลวงศ์

๒. นางสายสุดา มั่นสาคร

๓. นางเพลินจิต เผ่าศรีทองคำ

คุณแม่เป็นบุคคลที่เชื่อมั่นในพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง ความเชื่อมั่นของคุณแม่นี้ หาได้อยู่ในเฉพาะจิตใจเท่านั้นไม่ คุณแม่ได้แสดงออกทั้งในทางปฏิบัติ และทางวัตถุอีกมากมาย เช่น ได้จัดการทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างพระไตรปิฎก ศาลาวัด สร้างพระพุทธรูปขนาดใหญ่ถวายวัด เป็นต้น คุณแม่แก้วมีพรสวรรค์ ทางด้านความจำดี ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเรียนหนังสือเลยโดยสามารถจำบทสวดมนต์ นิทาน ชาดก ต่างๆ ได้อย่างแม่นยำและไม่ผิดพลาด คุณแม่มักนำนิทานชาดกมาเล่าให้คนรุ่นหลังฟัง จนเป็นที่โปรดปรานของหลาน ๆ จนต้องถูกรบเร้าให้เล่าให้ฟังอยู่เสมอ

คุณแม่เริ่มล้มเจ็บ เมื่อวันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๙ ก่อนหน้านั้นท่านยังแข็งแรง ความจำดี สนใจในการบ้านการเมือง จนเป็นที่ประหลาดใจแก่ผู้ที่พบเห็นท่าน เพราะบุคคลในวัย ๙๐ เศษ ยังสามารถจำและพูดได้อย่างไม่เลอะเลือน

ตลอดระยะเวลา ๙ เดือนที่คุณแม่เจ็บ ลูกทุกคนและหลาน ๆ ได้เอาใจใส่เยียวยาอย่างเต็มที่ แต่ถึงกระนั้นก็ไม่สามารถที่จะต่ออายุคุณแม่ได้ คุณแม่ได้จากไปอย่างสงบเมื่อเช้าวันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๐ สิริรวมอายุได้ ๑๐๐ ปี

คิดถึงแม่...

แม่จ๋า วิญญาณของแม่ล่องลอยอยู่ที่ไหน ยังวนเวียนอยู่ใกล้ลูก เป็นห่วงลูกเหมือนแม่ยังมีชีวิตอยู่หรือเปล่า ถ้ายังอยู่ใกล้ลูกก็จงโปรดรับฟังคำรำพรรณด้วยความคิดถึงแม่จากลูกด้วยเถิด

ตั้งแต่ลูกเกิดมาจำความได้ ก็เห็นแม่แต่เพียงผู้เดียวที่รับภาระเลี้ยงดูลูกเล็ก ๆ ทั้งเจ็ดคนของแม่ที่กำพร้าพ่อ ไม่เคยทอดทิ้งลูกเลยจนเติบใหญ่มีเหย้าเรือนเป็นฝั่งฝาไปหมดแม่ก็ยังเฝ้าห่วงใย เมื่อแม่ยังมีกำลังแข็งแรงอยู่แม่ก็เฝ้าวนเวียนไปเยี่ยมเยียนถามทุกข์สุขอยู่เสมอ ลูกของแม่คนไหนยากจนหรือสามีตาย แม่ก็เป็นห่วงไปอยู่เป็นเพื่อนลูกหลาน เมื่อแม่ชราไปไหนไม่ไหวแม่ก็พร่ำบ่นเป็นห่วงคิดถึงลูก แม่ได้ร่วมทุกข์สุขกับลูกมาจนอายุของแม่ได้ร้อยปีเต็ม

บัดนี้แม่ได้จากลูกไปแล้ว ถึงลูกจะรู้ว่าความตายเป็นกฎกรรมของมนุษย์ แต่ลูกก็อดเศร้าใจคิดถึงแม่ไม่ได้ วันนี้ลูกของแม่ทั้งสามที่ยังเหลืออยู่จะจัดการเผาแม่ วันนี้แล้วนะแม่จ๋า ที่ร่างของแม่จะมอดไหม้ไปในกองไฟกลายเป็นเถ้าถ่าน ลูกจะไม่ได้เห็นแม่อีกแล้ว จะเห็นก็แต่เพียงรูปถ่ายหรือในความฝันเท่านั้น

หมดห่วงเถิดแม่จ๋า อย่าห่วงลูกเลย ขอให้วิญญาณของแม่จงไปสู่สุคติ กุศลผลบุญใด ๆ ที่แม่ได้สร้างสมไว้เมื่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ก็ดีและบุญกุศลใดที่ลูกทั้งสามได้ทำส่งไปให้แม่ตั้งแต่แม่จากลูกไป ขอให้ผลบุญนั้นตามไปสนองแม่ในสัมปรายภพด้วยเถิด และถ้าชาติหน้ามีจริงดังคำพระเทศน์ลูกขออธิษฐานให้ลูกได้ตามไปเกิดเป็นลูกแม่ในชาติใหม่ด้วยเถิด.

จากลูก

อาลัย คุณยาย

เสียงแผ่วแผ่วพริ้วพริ้วแว่ว
ไม่แน่แน่วพึงไม่ชัดถนัดหู
พึงพึ่งอยู่ครู่เดียวต้องเหลียวดู
ถึงได้รู้เสียงยายแว่วแผ่วแผ่วมา

โอ้.....อาลัยยายจ๋าที่มาจาก
กรรมใดพรากวิญญาณไปให้โหยหา
มาด่วนจากไกลลับไม่กลับมา
ชลนาหลานหลั่งฝั่งใจครวญ

อาลัย.....ยายเคยเลี้ยงเฝ้าเลี้ยงดู
คอยอุ้มชูหลานนั้นไม่ผันผวน
ยามหลานทุกข์ปลุกปลอบชอบชิดชวน
ให้ลืมมวลสรรพทุกข์สนุกครัน

ยาย.....จ๋ายายยามนี้หลานคิดจิตรำพึง
ครวญคำนึงใฝ่หานิทราฝัน
ว่ายายมาแนบสนิทใกล้ชิดกัน
สุดชีวันหลานก็คิดจิตยังเตือน

แก้ว.....ดวงนี้ของหลานนั้นประเสริฐ
ที่ล้ำเลิศหาแก้วใดใครจะเหมือน
เป็นดวงแก้วของดวงแดไม่แชเชือน
ไม่คลาดเคลื่อนจากชีวิตฤดียล

นวล.....ผ่องเด่นกระจ่างดั่งเดือนเพ็ญ
ให้เห็นดั่งประทีปส่องผ่องสกนธ์
ในเพลาราตรีทางสว่างกมล
ไม่มืดมนเย็นฉ่ำทุกค่ำคืน

ปลั่ง.......เหลืองเรืองอร่ามแรงแสงอาทิตย์
ส่องชีวิตให้สว่างสร้างสิ่งชื่น
ในนฤมลสุกผ่องดั่งทองกลืน
สุขสดชื่นเมื่อยายอยู่คู่คนึง

ยายจ๋ายาย.....หลานอวยชัยไปสุคติ
สู่พิมานสวรรค์ชั้นดาวดึงส์
เป็นเทพธิดาสุขใจที่ใฝ่ถึง
ให้คำนึงสุขใจในฤดี

หลาน.....จะกินผินหน้าพาใจหาย
ไม่เห็นยายใจเศร้าเผ้าโศรกศรี
เมื่อยามนอนถอนให้คิดติดชีวี
ในฤดีชวนให้คิดนิมิตไป
คิดถึง.....ยายหมายคิดดวงจิตหลาน
ขอพบพานเป็นญาติแม้ชาติไหน
ถ้ามีจริงดังว่าข้าฯตั้งใจ
คงพบในภพหน้าดังว่าเอย.

จากหลาน ๆ

โลกอาจรอดได้

แม้เพราะกตัญญูกตเวที

โดย

พุทธทาสภิกขุ

โลกอาจรอดได้
แม้เพราะกตัญญูกตเวที

คนทุกคนในโลก มีชีวิตอยู่ได้ และมีความสะดวกสบายอยู่ได้ เพราะอาศัยความรู้สติปัญญาความสามารถของผู้อื่น อันมีจำนวนมากจนนับไม่ไหว. หากไร้ปัจจัยอันสำคัญนี้เสียแล้ว เขาจะต้องตายแล้วตั้งแต่ออกจากท้องมารดาใหม่ ๆ เพราะไม่มียาจะกิน. ไม่มีผ้าจะห่มไม่มีหลังคาจะอาศัย เขาไม่รู้จักหน้าค่าตาของผู้ให้กำเนิด การประกอบยา การทำเครื่องนุ่งห่ม การทำที่อยู่อาศัย และวิชาความรู้ต่าง ๆ แต่เขาก็เป็นหนี้บุญคุณของบุคคลเหล่านั้นมาเสียแล้วตั้งแต่ในท้องแม่. ฉะนั้น **คนทุกคนมีความผูกพันในทางหนี้บุญคุณต่อกันและกันจนนับไม่ไหว** โดยไม่ต้องกล่าวถึงบิดามารดาครูบาอาจารย์ ซึ่งเป็น**หนี้บุญคุณอยู่เหนือ**ศีรษะโดยตรงเลย. แม้การที่คนในประเทศหนึ่ง ได้เป็นหนี้บุญคุณของคนในประเทศอื่น ก็เป็นสิ่งที่จะพิจารณาเห็นได้ไม่ยากเลย.

ความรู้และยอมรับรู้ในบุญคุณของผู้อื่นที่มีอยู่เหนือตน นี้เรียกว่า **กตัญญุตา,** การพยายามทำตอบแทนบุญคุณนั้น ๆ เรียกว่า **กตเวทิ**ตา. คนผู้รู้บุญคุณท่านเรียกว่า **คนกตัญญู**, คนที่ทำตอบแทน เรียกว่า **คนกตเวที,** กตัญญูกตเวทิตา ความรู้บุญคุณท่านแล้วทำตอบแทนให้ปรากฏ นี้เป็นธรรมประคองโลกให้เป็นอยู่ได้ และอยู่ด้วยความสงบสุข *คนในโลกแต่ละคน* ยิ่ง

ไม่รับรู้ในความที่ตนเป็นหนี้บุญคุณของกันและกัน อย่างที่จะแยกกันไม่ออกยิ่งขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งทำโลกให้เต็มไปด้วยความแข่งขันแย่งชิง โหดร้ายทารุณ และเกิดลัทธิการเมืองอันทำโลกให้ระส่ำระสายมากขึ้นเพียงนั้น. ฉะนั้น ความสนใจในธรรมะคือ กตัญญูกตเวทิตาธรรมนี้ นับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งทีเดียว. **ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามทั้งหลายของคนไทยเรา ล้วนแต่มีความกตัญญูกตเวทีเป็นที่ตั้งอันสำคัญ และทั้งเป็นไปเพื่อรักษาและส่งเสริมคุณธรรมข้อนี้ ให้ยังคงมีอยู่ในโลกนี้อย่างแน่นแฟ้น พร้อมกันไปในตัว.**

คนอกตัญญูอย่างยิ่ง คือคนที่ไม่ยอมรับว่าทุกคนในโลกเป็นหนี้บุญคุณต่อกันอย่างแน่นแฟ้น.

คนที่มีความกตัญญูถึงที่สุด ก็คือคนที่ยอมรับว่า *แม้แต่สัตว์พาหนะเช่นวัวควาย ก็เป็นสิ่งที่มีบุญคุณ อย่าต้องกล่าวถึงบิดามารดาครูบาอาจารย์เลย.* ถ้าใครยอมรับรู้ในบุญคุณของวัวและควายเป็นต้นแล้ว บ้านเมืองนั้นจะเต็มไปด้วยความสงบสุข เพราะมีแต่คนใจสูง รู้จักตอบแทนคุณแม้แต่วัวและควายแล้วจะเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งมีบุญคุณต่อกันยิ่งไปกว่าวัวและควายได้อย่างไรเล่า. บ้านเมืองนั้นจะอุดมสมบูรณ์ด้วยวัวควายพันธุ์ดีมีคุณภาพสูง มีมนุษย์ใจสูงเป็นเจ้าของ ขยันทำมาหากินโดยปราศจากการเบียดเบียนกันแม้แต่น้อย. ส่วนบิดามารดาครูบาอาจารย์นั้นไม่ต้องกล่าวถึงเพราะจะตั้งอยู่ในฐานะเป็นเทวดา หรือเป็นปูชนียบุคคลอยู่เหนือเศียรเกล้าของคนทั่วไปจริง ๆ

คนที่มีความกตัญญูละเอียดยิ่งไปกว่านั้น ย่อมรู้จักบุญคุณของป่าไม้ ทุ่งนา ห้วยหนองคลองลำธาร ถนนหนทางและสิ่งสาธารณอื่น ๆ กระทั่งดอกไม้และผีเสื้อซึ่งบินไปมาอยู่โดยปราศจากความรู้จักมักคุ้นกับผู้ใด ผู้ไม่รู้คุณของป่า ย่อมทำลายป่าเสียด้วยความเห็นแก่ตัวข้างเดียว จนลูกหลานไม่มีไม้จะปลูกเรือนกันอีกต่อไปจนห้วยหนองคลองลำธารเหือดแห้งเพราะป่าอันเป็นกำเนิดน้ำถูกทำลายหมด ไม่มีความชื้นของป่าอันจะคายน้ำออกมาเป็นลำธาร และดึงดูดเมฆฝนให้มาตกเป็นฝน ณ ที่นั้นจนเพียงพอ. ผู้ไม่รู้บุญคุณของถนน คู คลอง ย่อมบุกรุกเนื้อที่ถนนตรอกทางเดินให้แคบเข้า จนไม่สำเร็จประโยชน์ดังบรรพบุรุษได้มุ่งหมายไว้. เขายอมทนลำบากในการไปมายามค่ำคืนดึกดื่นทั้งในยามปกติ และยามคับขัน ไม่ยอมสละเนื้อที่ทำถนนหรือทางเดินสาธารณแม้แต่นิ้วเดียว เขาตัดต้นไม้ผลในป่าสาธารณลงทั้งต้น เพียงเพื่อเอาผลของมันหาบเดียวหรือกระบุงเดียวเท่านั้น ถ้าเขาเป็นคนกตัญญูสิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นเลย แผ่นดินจะร่ำรวยด้วยสิ่งอันจะทำความชื่นอกชื่นใจ ให้แก่ทุกคนในโลกนี้ยิ่งขึ้นทุกทีเพราะการทะนุถนอมและการบำรุงส่งเสริมของผู้มีกตัญญุตาธรรมเหล่านั้น.

คนที่มีความกตัญญูอันละเอียดสุขุมยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก ย่อมรู้จักบุญคุณของศัตรู และปรปักษ์ตลอดถึงสิ่งอันเป็นอุปสรรคต่าง ๆ ชนิดศัตรูทำให้คนกตัญญูมีความฉลาดและก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปกว่าเดิม ทำให้เขาประกอบด้วยคุณธรรมอันสูงยิ่งขึ้น ด้วยความอดกลั้นอดทนและการเสียสละเป็นต้น. ผู้อิจฉาริษยาทำให้เรากลายเป็นคนหนักแน่นมั่นคง และมีความเมตตากรุณาชั้นสูงพิเศษที่คนธรรมดามีไม่ได้.

อุปสรรคทั้งหลายทำให้เรามีปัญญาเข้าใจโลกถูกต้องตามที่เป็นจริง ชนิดที่จะให้เรามีชีวิตอยู่ในโลกต่อไปด้วยความผาสุกยิ่งขึ้น ความเจ็บไข้และความยากลำบากทุกประการ ทำให้เราเกิดวิปัสนาญาณปลงตกจนมองเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้จริง ๆ และทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน **เพราะเหตุนั้น** คนที่อกตัญญูไม่รู้คุณของสิ่งเหล่านี้จักต้องล่มจมหรืออย่างน้อยก็ขุดหลุมฝังตัวเอง เพราะความโกรธตอบ ริษยาตอบ ความอัดอั้นตันใจเอะอะโวยวาย มีจิตใจระส่ำระสาย ทำอะไรผิดพลาดไปหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว จักไม่เป็นการทำลายตนเองอย่างไรได้ ส่วนคนที่กตัญญูรู้คุณของสิ่งเหล่านี้ ย่อมทำโลกให้สงบเยือกเย็นงดงาม ยากที่จะเปรียบได้ *เขาสามาถทำมารให้กลายเป็นพระ ทำยักษ์ให้กลายเป็นมนุษย์ที่ดี ทำคนตระหนี่ให้กลายเป็นคนใจบุญสุนทรทาน ทำคนริษยาให้กลายเป็นคนใจกว้าง* และจะไม่ทำโลกนี้ให้กลายเป็นสวรรค์ได้อย่างไร เขารู้จักคุณของศัตรู ในการที่ให้บทเรียนอันประเสริฐสุดอันจะหาจากที่อื่นไม่ได้แก่เขา เขาจึงขอบคุณและพยายามสนองตอบด้วยความดี บุญคุณของศัตรูมีอยู่มากเช่นนี้ จึงเป็นการยากที่คนกตัญญูจะมองข้ามไปเสียได้ **ถ้าคนเราไม่มีศัตรูและอุปสรรคเสียเลย โลกนี้จะไร้สิ่งที่เรียกกันว่าสมรรถภาพ** ผู้ที่มองเห็นคุณของศัตรูและปรปักษ์ ย่อมไม่อาจที่จะก่อความยากเข็ญขึ้นในโลกได้แต่ประการใด โลกสงบเย็นไปกว่าระดับธรรมดา ก็เพราะมีบุคคลที่มีใจสูงถึงขนาดมองเห็นบุญคุณของศัตรูและอุปสรรคดังกล่าวแล้ว ซึ่งนับว่าเป็นคนกตัญญูลึกซึ้งสุขุมถึงที่สุด

เมื่อแม้แต่ศัตรูและปรปักษ์ก็มีบุญคุณแก่เราถึงเพียงนี้แล้ว จงคิดดูเถิดว่า บิดามารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นวัตถุสูงสุดนั้น จักเป็นสิ่งที่มีบุญคุณแก่เรามากน้อยเพียงไร ?

ทุกคนมิได้เกิดจากโพรงไม้ แต่เกิดในโพรงเล็ก ๆ ในครรโภทรของมารดาด้วยการร่วมมือของบิดา เกิดมาแล้วมีชีวิตอยู่ได้และเจริญเติบโตไปบนความเสียสละของบิดามารดาและของทุกคนที่เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง อันมีจำนวนมากเหลือที่จะนับ บัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ยกบิดามารดาขึ้นเป็นบุคคลแรกในเรื่องนี้ ก็เพราะเป็นบุคคลแรกในการให้กำเนิด ให้ปัจจัยเครื่องยังชีวิต ให้วิชาความรู้ในการอบรมทางอุปนิสัยที่ดี และอื่นๆที่เป็นผลดีอีกมากมาย หากผู้ใดมีจิตทรามจนถึงกับไม่รู้คุณของบิดามารดาแล้ว ก็เป็นการสุดวิสัยที่เขาจักรู้คุณของปรปักษ์และศัตรูดังที่กล่าวแล้วได้ การซึมซาบในพระคุณของบิดามารดา จึงเป็นความกตัญญูหมายเลขหนึ่งของคนทุกชาติทุกภาษาในโลกนี้ และโลกอื่นทุก ๆ โลก ผู้ไม่รู้คุณบิดามารดา ย่อมถูกจัดไว้ในฐานะเป็นบุคคลที่ใคร ๆ ไม่ควรไว้ใจในโลก

ผู้ที่จะได้ชื่อว่าเป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา หรือกตัญญูต่อบิดามารดาอย่างแท้จริงนั้น ก็คือ **ผู้ที่หาหน้าที่ยกบิดามารดาขึ้นจากนรกได้** บิดามารดาย่อมตกนรกชื่อว่า "ปุตตะ" นรกชื่อว่าปุตตะนี้ได้แก่ความร้อนใจเป็นทุกข์หนักเพราะไม่มีบุตรที่จะเป็นเครื่องทำความชื่นชมยินดี ไม่มีบุตรที่จะสืบสกุล ไม่มีบุตรที่จะเลี้ยงดูในยามที่ตนแก่ชราหรือเจ็บไข้ ไม่มีบุตรที่จะบำเพ็ญกุศลทักษิณาทานให้เมื่อตนตายไปแล้ว ครั้นได้ลูกที่กตัญญูมา

บิดามารดาก็ขึ้นจากนรกอันนี้โดยสิ้นเชิง บุตรจึงได้ชื่อว่าผู้ที่ยกบิดามารดาขึ้นจากนรกเพราะเหตุนี้ หากได้ลูกมาเป็นคนอกตัญญูไม่รู้คุณของบิดามารดา ลูกคนนั้นเองกลายเป็นผู้จับบิดามารดาของตนใส่ลงในนรกขุมนี้ให้ลึกลงไปอีกจนยากที่จะขึ้นพ้นได้ คนบางคนเป็นเจ้าชู้มาแต่เล็ก เหลวไหลในการเล่าเรียนหรือการอบรมตนให้เป็นคนดี ใช้เงินเปลือง ผลาญทรัพย์สมบัติที่เกิดจากเหงื่อไคลของบิดามารดาตามความสบายใจของตน หมกมุ่นอยู่ในความเสียหายโดยไม่ต้องนึกว่า มันเป็นการทรมานจิตใจของบิดามารดาสักเพียงใด ไม่เลี้ยงบิดามารดาทั้งด้วยอาหารกายและอาหารใจ แต่รบกวนให้บิดามารดาเลี้ยงลูกหลานของตนสืบไป ไม่มีที่สิ้นสุด ในฐานะอย่างเดียวกับคนใช้ รังเกียจบิดามารดาในยามแก่ชราหรือเจ็บไข้ราวกะว่าเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยง หรือน่ารำคาญ ลืมบิดามารดา หรือไม่รู้สึกว่ามีบิดามารดาตั้งแต่บิดามารดายังมีชีวิตอยู่ บุคคลที่เป็นอย่างนี้ ไม่ได้ชื่อว่าบุตร เพราะเหตุที่ไม่ได้ยกบิดามารดาขึ้นจากนรกอันมีชื่อว่า ปุตตะ นั่นเอง เขาเป็นได้อย่างมากเพียง ผล หรือ ลูก หรือก้อนอะไรที่ไม่สะอาดก้อนหนึ่งที่หลุดออกมาจากท้องมารดาของเขาเท่านั้น เขาจึงมิใช่ผู้ที่จะทำโลกนี้ให้สะอาดหรือสงบได้แต่อย่างใด เพราะความที่เขาเป็นผู้ที่มีจิตใจชนิดที่ไม่อาจรู้สึกในบุญคุณของผู้ที่มีบุญคุณนั่นเอง ส่วนผู้ที่สามารถเป็นบุตรที่ดี คือสามารถยกบิดามารดาขึ้นจากนรกชื่อว่า ปุตตะ ได้นั้น ไม่ต้องสงสัยเลย เขามีอะไรพร้อมที่จะสำนึกบุญคุณของโลก และตอบแทนคุณของโลกด้วยการทำความสงบเย็นใส่ไว้ในโลกนั่นเอง ผู้รู้คุณของบิดามารดาแล้วพยายามทำตอบแทน จึงถูกจัดไว้ในฐานะที่เป็นที่นับถือและไว้วางใจทั้งของเทวดาและมนุษย์

ครูบาอาจารย์คือผู้นำฝ่ายวิญญาณของกุลบุตรที่เติบโตขึ้นมาในโลกนี้ การที่วิญญาณจะเดินไปถูกทางหรือมีใจสูงได้นั้น เป็นสิ่งที่มีได้ยาก เป็นสิ่งที่ลึกลับมีพิธีรีตองมากและต้องอบรมนาน ฉะนั้นจึงต้องมีบุคคลขึ้นประเภทหนึ่งในโลกนี้ เพื่อรับภาระอันนี้ และเราเรียกกันว่า **ครูบาอาจารย์** การที่ต้องมีบุคคลประเภทนี้ขึ้นโดยเฉพาะ ก็เพราะว่าจะได้มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ หรือมีโอกาสอันเพียงพอในการทำหน้าที่ของตน แต่คนสมัยนี้มีความคิดน้อมเอียงไปในทางที่ว่าครูบาอาจารย์เป็นลูกจ้าง หรือผู้รับจ้างทำหน้าที่นั้น ๆ เพราะได้รับเงินเดือน หรือสิ่งของสำหรับบำรุงจากผู้ใดผู้หนึ่ง หรือทางใดทางหนึ่ง ความกตัญญูในครูบาอาจารย์จึงร่อยหรอไป จริงอยู่ที่มีระเบียบให้เงินเดือนหรือถวายปัจจัยเครื่องยังชีพแก่ครูบาอาจารย์ แต่เมื่อคิดดูแล้วสิ่งที่ให้นั้นมีค่าเพียงเพื่อยังชีพอยู่ได้ โดยไม่ต้องไปประกอบอาชีพอื่นจนหมดเวลาที่จะทำการอบรมสั่งสอน และเมื่อเปรียบเทียบกันดูกับสิ่งที่อาจารย์ประสิทธิ์ประสาทให้ย่อมจะเห็นได้ว่าความสูงทางฝ่ายวิญญาณที่ได้รับจากครูบาอาจารย์นั้น มีค่ามากเกินกว่าค่าของที่ใช้เป็นค่าบูชาครูบา-อาจารย์อย่างที่จะเปรียบกันไม่ได้เลย ครูบาอาจารย์พ้นจากฐานะของความเป็นลูกจ้าง แต่อยู่ในฐานะของความเป็นปูชนียบุคคล ก็เพราะให้สิ่งที่มีค่าสูงสุดแก่ศิษย์ ยิ่งกว่าศิษย์ที่จะตอบแทนไหวนี่เอง แม้จะจากกันไปแล้วก็ยังเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจศิษย์ให้งดเว้นการทำในสิ่งที่ไม่ควรทำได้ ทุกคราวที่ระลึกได้ถึงอาจารย์ ว่าได้เคยพร่ำสอน หรือขอร้อง หรือแสดงความมุ่งหมายไว้อย่างไร พืชแห่งความมีใจสูงที่อาจารย์ได้เพาะหว่านไว้ในหัวใจของศิษย์นั้น แม้หากจะไม่ออกผลในขณะนั้น ก็ยังอาจออกผลได้ในกาลภายหลังเมื่อศิษย์เองแก่ชราไปแล้ว หรือแม้เมื่อจะสิ้นลมหายใจก็ยังเป็นสิ่ง

ที่เป็นไปได้เสมอ การได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้อบรมตัวอย่างที่ดีจาก อาจารย์ในแง่ต่าง ๆ เมื่ออยู่ในสำนัก ย่อมเป็นเชื้ออันเร้นลับฝังอยู่ในสันดาน ของศิษย์โดยไม่รู้สึก สำหรับจะงอกงามเป็นสติปัญญาในการก้าวหน้าหรือ การกลับตัวจากทางที่ผิดในโอกาสหลังได้เสมอไป ในกรณีปรกติครู บาอาจารย์ย่อมยกสถานะทางวิญญาณของศิษย์ให้สูงต่อขึ้นไปจากที่บิดา มารดาได้ยกขึ้นไว้แล้ว เพราะเป็นบุคคลที่โลกจัดไว้เพื่อการนี้โดยเฉพาะ *อาจารย์ต้องอดกลั้น อดทนเป็นพิเศษ และเอาใจใส่สอดส่องเป็นพิเศษ จึงสามารถ ปลูกฝังความสูงทางวิญญาณลงไปในจิตใจของศิษย์ได้สำเร็จ,* **นั่นแหละคือ เมตตาของอาจารย์** *อาจารย์ต้องทำการศึกษาและอบรมตนเองให้มากเป็นพิเศษ อยู่เสมอ* จึงมีอะไรเพียงพอที่จะปลูกฝังให้แก่ศิษย์, **นั่นแหละคือปัญญาหรือ วิชชาของอาจารย์** อาจารย์จักต้องเสียสละมากอย่างนี้เสมอไป จึงไม่ยอม อยู่ในฐานะที่จะตกไปเป็นลูกจ้างของศิษย์ แต่กลับมีบุญคุณอยู่เหนือศีรษะ ของศิษย์ทุกคน ศิษย์ที่มีความกตัญญู จึงเป็นบุคคลที่มีความถูกต้องและ สมประกอบอยู่ในนิสัยสันดานของตน มีความเหมาะสมที่จะทำโลกนี้ให้ ร่มเย็นด้วยความอดกลั้นอดทนและความเฉลียวฉลาดของตนสืบไป ความ ระลึกถึงบุญคุณของอาจารย์ มีแต่จะให้อยากทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ประ- ชาชนสืบไปไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อรักษาเกียรติแห่งสำนักของอาจารย์ และอุทิศ ส่วนกุศลแก่อาจารย์พร้อมกันไปในตัว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้โดย ตรงว่า เมื่อระลึกถึงคุณของผู้ล่วงลับไปแล้ว มีทางที่ควรทำทางเดียวเท่านั้น คือการทำความดีอันกว้างขวาง อุทิศแก่บุคคลนั้น หรือเป็นที่ระลึกถึงบุคคล นั้น การเซ่นสรวงหรือการร้องไห้เป็นต้น ไม่มีประโยชน์อันใดแก่ผู้ล่วงลับ

ไปแล้วเลย ฉะนั้น ผู้ที่รักอาจารย์และรู้คุณของอาจารย์ จึงตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญประโยชน์แก่โลก

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้พระนามว่าพระบรมครู เพราะทรงสามารถยกวิญญาณของสัตว์ให้สูงขึ้นได้จนถึงที่สุด ไม่ถูกความทุกข์ท่วมทับอีกต่อไป จนทำให้บุคคลนั้น ๆ ได้นามว่าพระอริยเจ้า **พระธรรม** ของพระองค์ก็คือวิธีการยกวิญญาณให้สูงขึ้นพ้นจากน้ำ คือความทุกข์โดยสิ้นเชิงได้นั่นเอง **พระสงฆ์** คือผู้ที่ทำได้ตามนั้นแล้วสืบอายุของพระธรรมมาจนถึงพวกเราทำพวกเราให้มีโอกาสได้รับสิ่งประเสริฐเหมือนกับได้รับจากพระพุทธเจ้าโดยตรง พระสาวกทั้งหลายเหล่านี้ ทนรับความยากลำบากทุกประการในการสืบอายุพระศาสนา ทั้งนี้ก็เพราะความกตัญญูในพระผู้มีพระภาคเจ้า เรากล่าวได้โดยไม่ต้องกลัวผิดว่า **ศาสนาเป็นมรดกตกทอดมาถึงพวกเราในสมัยนี้ได้ ก็เพราะความกตัญญูของเหล่าพระสาวก ที่ตั้งใจทำให้ตรงตามพระพุทธประสงค์นั่นเอง** ความกตัญญูของพระสาวก ทำให้พระศาสนาสืบอายุมาได้เป็นพัน ๆ ปี โลกมีศาสนาเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรก็เพราะความเสียสละ ด้วยอำนาจความกตัญญูของบรรดาพระสาวกทั้งหลาย โลกมีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครอง เพราะพุทธบริษัทปักใจทำให้ตรงตามพระพุทธประสงค์ เพื่อสนองพระคุณของพระพุทธองค์ เราจึงเห็นได้ว่าความกตัญญูเป็นธรรมที่คุ้มครองโลก สมควรที่เราทั้งหลายจะช่วยกันรักษาเอาไว้อย่างมั่นคง

กล่าวโดยแท้จริงแล้ว **ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามของพุทธบริษัทล้วนแต่เกิดขึ้นมาเพราะความกตัญญูกตเวที** เป็นไปได้เพราะ

กตัญญูกตเวที; และมุ่งหมายจะชุบย้อมธรรมะคือความกตัญญูกตเวทีนี้ให้ฝังแน่นอยู่ในจิตใจของบุตรหลานอันเป็นอนุชนสืบไปอย่างมั่นคง จารีตประเพณีต่าง ๆ เช่นการปลงศพผู้เป็นอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นต้นนั้น มุ่งหมายจะซักซ้อมความกตัญญูกตเวทีในหัวใจของทุกคน ยิ่งกว่าที่มุ่งหมายอย่างอื่น จึงได้เกิดประเพณีทุ่มเทเพื่อการจัดงานอย่างไม่คำนึงถึงความหมดเปลืองและความยากลำบากทุก ๆ ประการ ทั้งนี้เพราะเห็นความจำเป็นในการที่โลกเราจักต้องเป็นโลกที่อาบย้อมอยู่ด้วยความกตัญญูกตเวที จึงจะเป็นโลกที่ร่มเย็นโดยนัยที่กล่าวมาแล้ว ศาสนาและจารีตประเพณีของคนทุกชาติทุกภาษา ล้วนแต่มีหลักเกณฑ์ที่อย่างนี้ *แต่สำหรับพุทธศาสนาเรานั้นยังมีหลักการที่จะระมัดระวังให้ความหมดเปลืองนั้น หมดเปลืองไปในทางที่จะเป็นประโยชน์แก่สังคมพร้อมกันไปในตัวด้วยอีกโสดหนึ่ง;* **ความกตัญญูของพุทธบริษัททั้งหลายจึงเป็นไปเพื่อทำโลกให้ร่มเย็นอย่างน่าชื่นอกชื่นใจแท้จริง**

ถ้าหากทุกคนในโลก ยอมรับรู้ถึงความจริงอันประเสริฐสุด คือความที่มนุษย์ทุกคนเป็นหนี้บุญคุณต่อกันและกัน แม้แก่คนอื่นที่เป็นศัตรูของกันและกันดังที่กล่าวแล้ว โลกนี้จะเต็มไปด้วยการแข่งขันแย่งชิงกันทำความดี เพื่อเปลื้องหนี้บุญคุณของตน ๆ ให้ตนพ้นหนี้อันนั้น ถ้าหัวใจของคนทุกคนในโลกนี้เต็มไปด้วยความกตัญญูกตเวทีจริง ๆ แล้ว โลกนี้จะเป็นโลกที่งดงามยิ่งกว่าเทวโลก น่าอยู่ยิ่งกว่าเทวโลก ปลอดภัยยิ่งกว่าเทวโลก และน่าบูชาน่าปรารถนายิ่งกว่าเทวโลกโดยไม่ต้องสงสัยเลย

จงคิดดูให้ดีเถิด การที่เรามีความอดออมต่อกันและกัน ไม่หุนหันพลันแล่นทำอะไรลงไปด้วยโทสะทั้งหมด ก็เนื่องจากยังระลึกถึงคนนั้นคนนี้ ระลึกถึงบิดามารดาพี่ป้าน้าอาของเราที่เคยมีความดีต่อเรา เราจึงไม่ใจไม้ไส้ระกำต่อผู้ใดผู้หนึ่งลงไปได้ง่าย ๆ แม้หากเราจะผลุนผลันทำลงไป ก็ยังถึงกับเรียกตัวมาขอโทษให้อภัยกัน เพราะเห็นแก่คนนั้นคนนี้ตาดำ ๆ บ้าง เพราะเห็นแก่คนที่ตายไปแล้วบ้าง ที่เคยดีต่อเรา หรือต่อบิดามารดาของเรา เป็นต้น **ความกตัญญูเป็นสิ่งที่นับว่า มีอำนาจแปลงยักษ์ให้กลายเป็นมนุษย์ได้ และทำโลกให้รอดและร่มเย็นได้** ดังกล่าวมาฉะนี้แล.

เราทั้งหลายจงช่วยกันทนุถนอมธรรมะอันประเสริฐข้อนี้ ให้คงยังอยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของโลก ด้วยความพร้อมเพรียงและเสียสละอย่างยิ่งของพวกเราทุกคน ตลอดกาลนานเทอญ ฯ

การอบรมจิต

เพื่อสะดวกแก่การเข้าถึงพุทธธรรม

โดย

พุทธทาสภิกขุ



อบรมจิต

เพื่อสะดวกแก่การ
เข้าถึงพุทธธรรม

ตามธรรมดา คนเราบังคับจิตของตัวไม่ใคร่จะได้ หรือบางคนย่อมไม่ได้เอาเสียทีเดียว ถ้าเป็นดังนี้ การที่จะมองโลกในด้านในให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอ จะกลายเป็นของยากอยู่บ้าง เพื่อแก้ความขัดข้องในเรื่องนี้ ควรจะทราบวิธีการบังคับจิต ขั้นง่าย ๆ อันพอเหมาะกับคนธรรมดาทั่วไป พอเป็นเค้า ๆ เพื่อแก้ไขข้อติดขัดบางประการ อันอาจมีได้ทั่ว ๆ ไป และเท่าที่ควรทราบไว้เป็นเครื่องช่วยเหลือตัวเอง ดังที่ข้าพเจ้าจะได้นำมาบรรยายเป็นพิเศษ พอสมควรแก่ความต้องการของนักศึกษา ดังต่อไปนี้ :–

การฝึกฝนจิต หรือการบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจนั้น เป็นของสำคัญมากที่สุด เท่า ๆ กับที่มันเป็นของธรรมดาที่สุดเหมือนกัน แต่อาศัยความที่มีผู้สนใจน้อย จึงดูคล้ายเป็นของยากหรือพ้นวิสัย ซึ่งแท้ที่จริงเป็นเพียงความรู้สึก ในสมัยที่โลกมีความนิยมหนักไปในทางวัตถุเกินไปเท่านั้น ที่ข้าพเจ้ากล่าวว่าเป็นของธรรมดา ก็โดยอาศัยเหตุผลที่ว่า มันเป็นสิ่งที่ถ้าเราตั้งใจฝึกกันจริง ๆ ดุจเดียวกับเรื่องทางภายนอกหรือทางกายแล้ว ก็อาจลุถึงผลสำเร็จได้เป็นขั้น ๆ ดุจกัน การฝึกทางกายเช่นพลศึกษา ใน

ด้านกีฬา คนเราสามารถทำได้แปลก ๆ โดยที่ฝึกฝนมาอย่างถูกเทคนิค แต่ถึงจะแปลกสักเพียงใดก็ดี เมื่อพิจารณาดูแล้ว เราย่อมถือกันว่าเป็นของธรรมดาที่สุด ผู้ที่มีกำลังกายสมตามที่มนุษย์จะพึงมีแล้ว ย่อมฝึกได้ทั้งนั้น แต่ที่เราไม่เป็นนักกีฬากันไปทุกคน ก็เพราะบางคนไม่ชอบและไม่จำเป็น การฝึกฝนอยู่เสมอ ๆ ช่วยให้กระทำได้แปลก ๆ และวิจิตรยิ่งขึ้นไป เมื่อกระทำถูกวิธี มีความพอใจที่จะทำในเบื้องต้น มีความเพียรพยายามในท่ามกลางไม่ขาดสาย ก็สามารถลุถึงผลสำเร็จในที่สุด เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า **การฝึกฝนจิตนี้ ก็เป็นของธรรมดาเช่นเดียวกับการฝึกทางกาย คือเมื่อมีการฝึกมากและถูกวิธีแล้ว** ผลจักเกิดขึ้นในอัตราเดียวกัน ส่วนที่กล่าวว่าเป็นของสำคัญที่สุดนั้น ก็เพราะว่าการทำเช่นนี้ เป็นช่องทางที่จะช่วยให้เราขึ้นถึงขีดเต็มเปี่ยมของความเป็นมนุษย์ได้อันจะทำให้เราได้เข้าถึงความสุข หรือศานติชนิดหนึ่งที่เราจะพอใจเป็นอย่างมากในเมื่อได้เข้าถึงแล้ว

ใจความของการฝึกฝนบังคับจิต นั้น เมื่อกล่าวโดยโวหารธรรมดาที่สุดแล้ว มันเป็นเพียงการระวังรักษาสิ่งที่กลับกลอกเร็วชนิดหนึ่งนั่นเอง ถ้าจะเปรียบเทียบด้วยอุปมา เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ๆ ข้าพเจ้าอยากจะสาธกด้วยเรื่องธรรมดาที่สุด ว่ามีคน ๆ หนึ่ง อยากได้เงินโดยวิธีแสดงละครลิงให้คนดู เขาก็ต้องไปจับลิงมาฝึกหัดเป็นธรรมดา ลิงเป็นสัตว์ที่กลับกลอกปลอกปลิ้น ลุกลนและรวดเร็วอย่างไร ก็เป็นที่ทราบกันอยู่ดีแล้ว การที่จะฝึกหรือบังคับลิง อันเป็นสัตว์ที่มีลักษณะกลับกลอกเห็นปานนั้น ให้กลับ-กลายมาเป็นสัตว์ที่กระทำตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด ย่อมเป็นของยากและ

ขบขัน แต่เพราะเป็นของยากนั่นเอง คนจึงอยากดู และเก็บเงินได้ง่าย เพราะเหตุนั้น

หลักใหญ่ ๆ แห่งการฝึก ในกรณีนี้มีอยู่ว่า เมื่อจับลิงมาได้แล้ว ในขั้นแรกที่สุดของการฝึก ก็คือจะต้องปราบปรามให้อยู่ในอำนาจ หรือให้หยุดกิริยาอาการชนิดที่ไม่ต้องประสงค์เสียให้ได้ก่อน เมื่อปราบให้อยู่ในอำนาจได้เป็นขั้นที่หนึ่งดังนี้แล้ว ขั้นต่อไป ก็คือฝึกฝนให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้แปลก ๆ เป็นพิเศษตามที่ต้องการ เมื่อกระทำได้ตามที่ต้องการแล้ว ผลคือการเก็บเงินค่าดู ก็เป็นสิ่งที่หวังได้โดยแน่นอน โดยทำนองเดียวกันนี้ จิตก็เป็นสิ่งที่กลับกลอก เบา เร็วอย่างยิ่ง ดังที่เราท่านเคยได้ยินได้ฟังท่านเปรียบเทียบกันมา ก็ปรากฏประดุจว่าลิงเช่นเดียวกัน เพราะจิตเป็นของที่เบามาก เร็วมาก การกลับกลอกจึงเร็วมาก มิหนำซ้ำการกลับกลอกนั้น ยังเป็นการกลับกลอกชนิดที่จะกลิ้งไปในฝ่ายต่ำ ไม่ต้องการจะขึ้นมาฝ่ายสูง เช่นเดียวกับปลาหรือสัตว์น้ำทั่วไป เมื่อเราจับขึ้นมาจากน้ำ โยนไปบนตลิ่ง มันก็ดิ้นรนอย่างยิ่ง และดิ้นรนเพื่อจะกลับลงสู่น้ำ ไม่ยอมขึ้นบก ฉันใด จิตนี้ก็ฉันนั้น มันมีปกติกลับกลอกและดิ้นลงฝ่ายต่ำจะลงน้ำ กล่าวคือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส หรือที่เรียกว่าโลกนี่เอง ฉะนั้น ในขั้นแรกจึงต้องมีการฝึกชนิดให้อยู่ในอำนาจเสียก่อน คือละจากอารมณ์ฝ่ายต่ำที่เปรียบเหมือนน้ำ มาสงบอยู่ในอารมณ์ฝ่ายสูงอันใดอันหนึ่ง อันเป็นที่ที่เรากำหนดให้ เมื่อฝึกอยู่ในอำนาจได้เป็นขั้นสมถะภาวนาดังนี้ ก็เปรียบเหมือนลิงที่ถูกฝึกให้กลัวและอยู่ในอำนาจได้ขั้นหนึ่งแล้ว ต่อจากนั้นไปจึงฝึกขั้นสอง คือขั้นที่ให้กระทำอาการอันวิจิตรอย่างอื่น ๆ

สืบไป อันเปรียบกันได้กับขั้นวิปัสสนาภาวนา ต่อจากนั้นคือขั้นมรรคผล อันเปรียบได้กับการเก็บเงินจากผู้ดูได้ตามที่ตั้งใจไว้เดิม

วิธีการณ์แห่งการฝึก ในการที่จะปราบลิง ผู้ฝึกจะต้องปักหลักที่มั่นคงไว้ใจได้ แล้วใช้เชือกผูกลิงให้ติดอยู่กับหลักนั้น ส่วนการฝึกลิงกล่าวคือจิต ก็จะต้องมีหลักเช่นเดียวกัน ตามที่เราทราบกันทั่วไป และที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญ ก็คืออานาปานสติกัมมฐาน เป็นกัมมฐานที่แพร่หลายมาก ในกัมมฐานนี้ เราได้ลมหายใจ-เข้าออกเป็นหลักปัก และเป็นกัมมฐานที่สะดวกสบาย สามารถฝึกที่ไหนก็ได้ เมื่อไรก็ได้ เพราะตามธรรมชาติ เราก็หายใจเป็นธรรมดาอยู่เองแล้ว แนวแห่งลมหายใจที่แล่นเข้าแล่นออกอยู่อย่างไรนั้น เป็น "หลักผูกลิง" เราผูกลิง *คือ* จิตด้วยเชือก กล่าว *คือ* สติ เราเฆี่ยนลิงด้วยไม้ *คือ* สัมปชัญญะ สติเป็นเครื่องกำหนดลมหายใจ ยังไม่เผลอไปเสียเพียงใด เชือกผูกลิงก็ยังไม่ขาดอยู่เพียงนั้น ลิงก็ไม่อาจหลุดไปจากหลัก วิ่งกลับเข้าป่ากล่าวคือโลกิยารมณ์ได้ เป็นธรรมดาอยู่เอง อีกประการหนึ่ง ควรทราบว่าสัตว์ป่าที่แรกจับมาจากป่า เช่นช้างเป็นต้น เมื่อจับมาฝึกใหม่ ๆ ย่อมดิ้นรนเหลือประมาณตามที่เราเคยเห็นกันอยู่ มันดิ้นจนเชือกบาดเท้าบาดคอ ฝังลึกเข้าไปในเนื้อหรือถึงกระดูกก็ยังดิ้น เมื่อมันอยู่ในป่าตามธรรมดามันไม่ดิ้น ไม่มีลักษณะที่น่าตกใจเหมือนเมื่อมันถูกฝึก และเมื่อฝึกได้ดีเรียบร้อยแล้ว มันก็หยุดดิ้นและเป็นช้างที่สุภาพ พร้อมที่จะทำประโยชน์ตอบแทนเจ้าของ จิตนี้ก็ฉันนั้น เมื่อมันคลุกกันอยู่กับอารมณ์ในโลก ก็ดูไม่ร้ายกาจอันใดนัก แต่ครั้นถูกจับมามัดกับหลักสำหรับฝึก มันก็จะดิ้นในสภาวะที่น่ากลัวและแปลกประหลาด

ทั้งเป็นการดิ้นชนิดที่สามารถทำลายความตั้งใจ และความพากเพียรของบุคคลนั้นให้สูญสลายไป โดยให้เกิดความคิดว่าเราไม่มีอุปนิสัยที่จะฝึกสมาธิเสียแล้ว เป็นต้น อำนาจความดิ้นรนของจิตเมื่อถูกผูกถูกเฆี่ยน ย่อมประจักษ์เป็นภาวะที่ชวนให้เกิดความกลัว และอ่อนใจหรือกวัดแกว่ง ซึ่งถ้าเชือกคือสติไม่เหนียวแน่นพอก็อาจจะล้มเลิก หรือทำลายลงในขณะนั้นได้ เพราะฉะนั้น จึงจำต้องใช้เชือกหรือสติให้มั่นไว้ ไม่หวั่นไหวไปตามอาการที่ปรากฏขึ้น ทั้งในทางที่ยั่วให้รู้สึกตื่นเต้น หรือในทางที่น่าตกใจกลัวก็ตาม พึงกำหนดไว้แต่แรก และเห็นเป็นสิ่งธรรมดา ว่าเป็นดุจอาการของช้างที่เพิ่งถูกจับมาฝึก ฉันใดก็ฉันนั้น ช้างที่อยู่ตามสัญชาติของมันในป่า เรียบร้อยไม่ตึงตังเหมือนช้างที่ถูกฝึกก็จริง แต่ยังเป็นช้างที่ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เราจึงลงทุนทำช้างป่าให้เป็นช้างบ้าน โดยซื้อเอาด้วยการทนความเอะอะตึงตังของมันชั่วขณะหนึ่ง ต่อจากนั้นก็จะสบาย ด้วยว่าจิตที่รับการฝึกฝนดีแล้ว ย่อมมีสภาวะตรงกันข้าม คือจะอยู่ในอำนาจ และนำมาแต่ความสงบเย็นอย่างเดียว เป็นจิตที่ไม่กลับกลอก บริสุทธิ์ ขาวผ่อง นิ่มนวลอ่อนโยน ควรแก่การงานทางฝ่ายจิต เหมือนสิงที่พร้อมแล้วเพื่อจะเต้นรำทำเพลงต่อไป ในขั้นที่ฝึกให้อยู่ในอำนาจได้นี้ เรียกตามภาษาธรรมะว่าสมาธิ หรือสมถะกัมมฐาน ได้ผลในขั้นนี้ คือความสงบ ความน่าดูความเชื่อฟัง และความคล่องแคล่วต่อการฝึกในขั้นต่อไป ขั้นต่อไปจากนี้ก็คือการน้อมจิตที่ฝึกไว้เป็นอย่างดีแล้วนั้น ไปสู่การพินิจพิจารณาธรรมทั้งปวง เพื่อเกิดปัญญาชั้นวิเศษรู้แจ้งแทงตลอด โดยประการที่มันจะไม่จับฉวย หรือยึดมั่นสิ่งใด อันจัดเป็นขั้นปัญญา หรือวิปัสนากัมมฐาน

จนกว่าจะสำเร็จเป็นมรรคผล ลุถึงความสุขชนิดที่เป็นโลกุตตระ ไม่กลับคืนมาสู่ความต่ำหรือความพร่องอีกต่อไปตลอดอนันตกาล.

ลักษณะแห่งความเป็นสมาธิ นั้น สำหรับการฝึกที่ใช้ลมหายใจเป็นหลักหรืออารมณ์ ในที่นี้มีแนวย่อ ๆ คือ ขั้นแรกที่สุด การที่สติกำหนดลงตรงลมหายใจ ดุจว่าบุคคลจดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เข้าที่สิ่งอื่นอีกสิ่งหนึ่ง เราเรียกว่า **"วิตก."** ภาวะที่เรียกว่าวิตกในที่นี้ มิได้หมายถึงความตรึกตรึกหรือคิดแส่อย่างหนึ่งอย่างใด แต่หมายถึงอาการที่สติกำหนดแน่วแน่เฉย ๆ อยู่ในอารมณ์ที่ไม่มีความหมาย (หรือไม่ทำความหมายในทางการพิจารณาหาเหตุผล) อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น ส่วนการที่จิตต้องเคล้าเคลียกันอยู่กับอารมณ์กล่าวคือลมหายใจ ด้วยอำนาจสัมปชัญญะอยู่ไปมานั้นเรียกว่า **"วิจาร."** ภาวะที่เรียกว่าวิจารในที่นี้ มิได้หมายถึงการพิจารณาหาเหตุผล หรือหมายถึงการใช้ปัญญาพิจารณาแต่อย่างใด หมายเพียงลักษณะที่จิตเคล้าอยู่กับอารมณ์อย่างทั่วถึง ไม่ออกห่าง เมื่อเปรียบกับการผูกลิงแล้ว วิตก ได้แก่การที่มันถูกผูกติดอยู่กับหลักโดยเฉพาะ ส่วนวิจาร หมายถึงการที่มันเต้นอยู่รอบ ๆ หลัก จะไป ๆ มา ๆ ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างไร ก็เคล้ากันอยู่กับหลักนั่นเอง. ในขณะที่ยังเป็นเพียงวิตกวิจาร ล้วน ๆ นี้ เราเรียกว่า ขณะแห่งบริกรรม หรือการบริกรรม เมื่อการบริกรรมเป็นไปด้วยดี และถ้ากฎแห่งธรรมชาติแห่งจิตได้ให้เกิดเหตุผลตามที่ควรเกิดอย่างไรสืบไปแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกว่าจิตย่อมอยู่ในอำนาจ และเกิดความซาบซ่าน หรืออิ่มใจชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **"ปีติ,"** เป็นความอิ่มใจที่เกิดซาบซ่านในขณะที่เริ่มรู้สึกว่าร่างกายได้เบาสบายไป

ทั่วตัว ไม่รู้สึกติดขัดหรืออึดอัด ความร้อนในร่างกายได้ลดลง จนรู้สึกราวกะว่าไม่มีอยู่เลย ลมหายใจค่อย ๆ ละเอียดยิ่งขึ้น จนคล้ายกับไม่มีการหายใจ ความตื่นเต้นของประสาท ไม่มีแม้แต่น้อย คงอยู่แต่ความเบาสบายอันเรียกว่าปีติ ซึ่งตามภาษาแห่งธรรมะ ย่อมหมายถึงความเย็นใจอันซาบซ่านอยู่ในภายในเท่านั้น ไม่หมายถึงความฟุ้งซ่าน หรือเต้นแร้งเต้นกา และพร้อม ๆ กันกับปีตินี้ก็มีความรู้สึกที่เป็นสุข หรือความปลอด-โปร่งใจ รวมอยู่อย่างแนบแน่นด้วย โดยไม่ต้องมีเจตนาและเรียกความรู้สึกอันนี้ว่า "สุข." ต่อจากนี้ก็เป็นหน้าที่ที่จะคุมความรู้สึกอันนี้ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอด้วยดี เพราะเหตุว่าลิงได้หยุดเต้นแล้ว เชือกหรือสติไม่ถูกกระชากอีกต่อไปแล้ว เพียงแต่รักษาภาวะอันนี้ให้คงที่อยู่ในลักษณะเดียวกันนั้น, ซึ่งแท้ที่จริงก็ได้เริ่มมีกลมเกลียวกันมาตั้งแต่แรกแล้ว ให้เป็นลักษณะที่เด่นชัดยิ่งขึ้น จนปรากฏชัดว่าจิตได้อยู่ในอารมณ์อันเดียวเสมอต้นเสมอปลายแล้วจริง ๆ ยิ่งขึ้นกว่าตอนต้น ๆ ก็เป็นอันว่า สมาธินั้นได้ลุถึงผลสำเร็จของมันแล้วอย่างเต็มเปี่ยมขั้นหนึ่ง และเรียกความมั่นคงเป็นอันเดียวนี้ว่า "**เอกัคคตา.**" และพึงทราบว่า ในขณะนี้ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ได้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันพร้อมกันอยู่จนตลอดเวลาที่มันอยู่ในสมาธิ ไม่มีอื่นแทรกแซง จนกระทั่งถึงเวลาที่ผู้นั้นออกจากสมาธิ การฝึกขั้นต่อไป ก็มีการฝึกให้เข้าสมาธิได้เร็ว อยู่ได้นานตามเวลาที่ต้องการ ตื่นหรือออกจากสมาธิได้ตรงตามเวลาที่ต้องการ คือมีความชำนาญคล่องแคล่วจนกลายเป็นของชินหรือเคยตัว กระทั่งเวลาธรรมดาทั่วไป ก็รู้สึกว่าจิตยังได้อาบรดอยู่ด้วยปีติและสุขในภายในอยู่เสมอทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะไปหรืออยู่ในสถานที่ไหน เหมือนกับคนที่มีลาภ

ใหญ่หลวง มีความดีอกดีใจซาบซ่านอยู่ในที่ทุกแห่ง ไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ณ ที่ใดก็ตาม เมื่อลุถึงขั้นนี้ สิ่งที่เรียกว่าการฝึกจิต ก็กล่าวได้ว่าลุถึงผลอันสมบูรณ์ขั้นหนึ่งแล้ว และเรียกว่าขั้น **ปฐมฌาน** ความเพ่งจิตอันเป็นบทเรียนขั้นต้น ได้ลุถึงแล้ว แม้เพียงเท่านี้ ก็สามารถใช้เป็นบาทสถานสำหรับพิจารณาในด้านปัญญา หรือวิปัสสนา ได้สืบไป หากจะไม่พยายามในขั้นทุติยฌาน ตติยฌาน หรือจตุตถฌาน ก็ยังสามารถลุถึงโลกุตตรสุขได้ในวันหนึ่ง

เพียงเท่านี้ เป็นสิ่งที่เหลือวิสัยหรือไม่ ? หากใช้ความกล้าหาญของความเป็นมนุษย์ไปให้ถูกต้องแล้ว ก็ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ยากเกินไป อยู่ในวิสัยของคนธรรมดาทุก ๆ คน เพราะเหตุว่าที่จริงขั้นปฐมฌานนี้ ก็ยังเป็นสิ่งที่ไม่ละเอียดเท่าใดนัก ยังเป็นขั้นที่หยาบอยู่ โดยเหตุที่ผู้มีอินทรีย์หรือกำลังใจอันสูง ย่อมสามารถลุถึงขั้นจตุตถฌาน หรือฝึกให้สูงขึ้นไปจนถึงพวกอรูปฌานก็ได้ ซึ่งเป็นขั้นที่นับว่าสูงสุด ในด้านการฝึกจิต ส่วนในด้านการฝึกทางปัญญานั้น การฝึกจิตในขั้นสูงถึงปานนั้น เป็นของไม่จำเป็น เพราะว่าการเข้าถึงพุทธธรรม อาศัยการฝึกในด้านปัญญามากกว่า ในเมื่อกล่าวสำหรับคนทั่ว ๆ ไป ความข้อนี้ ปรากฏชัดอยู่ในพระอรหันตประวัติทั่ว ๆ ไปแล้วว่า การฝึกจิตเพียงขั้นปฐมฌาน ก็สามารถบรรลุมรรคผลได้ **และบางท่านไม่เคยฝึกจิตจนถึงขั้นฌานเลยก็มี**

แนวสังเขปอย่างง่ายของอานาปานสติ ที่เหมาะสำหรับคนทั่วไป และง่ายกว่าที่ท่านกล่าวไว้อย่างละเอียด และเป็นเทคนิคจัดเกินไปในคัมภีร์ต่าง ๆ นั้น มีอยู่ดังต่อไปนี้คือ ตามธรรมดาเราก็หายใจเข้าออกเป็นปรกติ

อยู่แล้ว ครั้นมีสติกำหนดเข้าที่ลมหายใจนั้น ก็จะพบความเข้าออกของมัน หายใจเข้าเพียงไหนแล้วกลับออกมา กลับออกเพียงไหนแล้วกลับเข้าไป ตรงไหนระยะย่านกลาง นี่เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดในขั้นแรก และทั้งหมดนี้เอาตามที่เราจะรู้สึกหรือสังเกตได้ง่าย ๆ ไม่จำเป็นต้องค้นหรือคอยจับให้รู้จี้เกินไป ครั้นกำหนดเข้า ก็จะพบว่ามันค่อย ๆ เบาเข้าหรือละเอียดเข้าโดยที่ร่างกายระงับเข้า ถ้าเบาเกินไปจนกำหนดไม่ได้ ก็ตั้งต้นหายใจให้หนักขึ้นสักหน่อยไปใหม่ จนกว่าจะได้ความสม่ำเสมอของลม และความกำหนดของสติที่ค่อยวิ่งไปตามลมที่เข้าออก และรู้สึกว่าสม่ำเสมอดีขั้นหนึ่งแล้ว ต่อมาก็ใช้สติกำหนดเฉพาะที่ "ปากทาง" เช่นที่ช่องจมูก ทำความรู้สึกดุจว่าที่ตรงนั้นมีแผลอ่อน เมื่อลมกระทบก็รู้สึกได้ง่ายทั้งเข้าและออก ไม่ต้องใช้สติกำหนดวิ่งเข้าออกตามลมเหมือนในระยะแรก เพื่อให้เข้าใจง่ายก็เปรียบเหมือนนายประตูที่เฝ้าประตู ตามธรรมดานายประตูมีหน้าที่ตรวจเฉพาะที่ประตูเท่านั้น คนเขาเข้าไปแล้วจะไปทำอะไรที่ไหน หรือออกไปแล้วจะไปไหน นั่นไม่ใช่หน้าที่ของนายประตู สติในขั้นนี้ก็ฉันนั้น คือคอยกำหนดตรงช่องจมูก ให้เป็นระยะสม่ำเสมอตามที่ลมผ่าน ทั้งนี้ก็เพื่อตัดภาระที่จะต้องวิ่งตาม หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า เพื่อให้สงบ หรือประณีตยิ่งขึ้น

หรือเปรียบอีกอย่างหนึ่ง เหมือนกับพี่เลี้ยงที่ไกวเปลให้เด็กเล็ก ๆ นอน เมื่อเด็กยังไม่หลับ อาจลุกขึ้นดิ้นรน หรือบางทีอาจลงมาจากเปลทั้งที่เปลกำลังไกวอยู่ก็ได้ เพราะฉะนั้น พี่เลี้ยงจึงต้องใช้ความระมัดระวังจับตาอยู่ที่เปลเสมอไป ไม่ว่าเปลจะไกวไปสุดทางโน้น หรือกลับมาสุดทางนี้ ทั้งให้ลับสายตาไปไม่ได้ จนตลอดเวลา ครั้นนานเข้าเด็กก็จะค่อยสงบ

หรือจะหลับนิ่งอยู่แล้ว พี่เลี้ยงก็ไม่จำเป็นที่จะต้องจับตาอยู่ไปมาเหมือนระยะแรก เพียงแต่จับตาดูแวบหนึ่ง ขณะที่เปลผ่านมาตรงหน้าทุก ๆ ครั้งที่ไกวก็พอแล้ว เป็นความสงบกว่า ประณีตกว่า ระยะแรก เมื่อเด็กหลับสนิทดีแล้ว พี่เลี้ยงก็พักผ่อนตามสบาย สติที่เปรียบได้กับพี่เลี้ยง ก็เป็นดังนั้น คือตอนแรก เมื่อเริ่มบริกรรม จิตยังหยาบอยู่ จึงต้องกวดขันสติ ให้คอยกำหนดด้วยการวิ่งตามตลอดเวลา เพื่อว่าอย่าให้มีระยะว่าง ที่จิตอาจผละหนีไปเสียจากนิมิต ในขณะที่บริกรรม ครั้นค่อยเชื่องหรือรำงับลงทั้งกายและจิต ก็ปล่อยระยะให้บ้าง คงคุมเฉพาะขณะที่ผ่านมาตรงหน้าและผ่านมาตรงตามเวลาสม่ำเสมอ

ลมหายใจที่ถูกกำหนดอยู่ ตามวิธีในระยะกาลทั้งสอง ตามนัยที่กล่าวแล้วนี้ ลมหายใจนั้น ๆ ได้นามว่า **"บริกรรมนิมิต"** หรือนิมิตในขณะบริกรรม คือการเริ่มกระทำ และนิมิตในขณะบริกรรมเช่นนี้ ก็คือตัวลมนั่นโดยตรง ซึ่งเป็นวัตถุภายนอกที่เป็นอยู่เองตามธรรมดา ต่างจากนิมิตในขณะที่จิตเฉียดจะเป็นสมาธิ ซึ่งเรียกว่า อุคคหนิมิต อันผู้ศึกษาจะต้องกำหนดไว้ให้แม่นยำด้วย อุคคหนิมิต เป็นนิมิตที่เห็นเอาในใจ หรือในความรู้สึก (ที่เรียกว่า Imagine มันขึ้นใหม่) โดยเรียนแบบนิมิตเก่าหรือของเก่า แต่ในที่นี้มันเป็นไปโดยไร้เจตนา มากกว่าโดยเจตนาของผู้กำหนด

อธิบายต่อไปว่า ในขณะที่มีสติกำหนดเหมือนนายประตู หรือเหมือนพี่เลี้ยงที่ไกวเปลเด็กที่กำลังหลับ คือการกำหนดอยู่ที่ลมหายใจในขั้นที่มันเป็นปรกติดีแล้วนั้น สติก็มีภาระน้อยเข้า ๆ จนกลายเป็นไร้เจตนา

ก็คุมได้ และจิตก็อ่อนโยนเชื่อฟังเช่นเดียวกับเมื่อตั้งเจตนาควบคุม ในระยะนี้สติจะละหรือปล่อยวางจากลมหายใจที่เป็นนิมิตภายนอก สร้างหรือ Imagine นิมิตขึ้นใหม่ โดยรูปเดียวกัน ซ้ำหรือทับลงไปในที่เดียวกัน เฉพาะในที่นี้ก็คือความรู้สึกที่ตรงช่องจมูก มีการรู้สึกอย่างเดียวกัน แต่ความรู้สึกอันนี้ได้กลายเป็นชนิด กึ่งสำนึกไปเสียแล้ว แทนที่จะมีความรู้สึกชนิดที่เป็นเจตนาตื่น ๆ อยู่ เหมือนในระยะแรก ความรู้สึกอันนี้มิใช่เป็นความเผลอสติหรือปราศจากความควบคุม แต่มันเป็นสติที่ลงรอยหรืออยู่ตัว หรือเคยชินไปเสียแล้ว **สิ่งที่สติกำหนดในระยะนี้** จึงมิใช่ลมหายใจหยาบ ๆ อันเก่าที่เข้า ๆ ออก ๆ อยู่, แต่มันเป็นลมหายใจในมโนคติ หรือภาพทางมโนคติที่สติกำหนดอยู่ในเวลานั้น โดยถอดรูปออกมาจากลมหายใจธรรมดาในระยะแรกนั่นเอง และเรียกนิมิตอันใหม่นี้ว่า **"อุคคหนิมิต"** หรือนิมิตติดตาในด้านใน เป็นนิมิตในขณะที่จิตเป็นอุปจารสมาธิ คือเฉียดสมาธิจริง ๆ เข้าไปแล้ว นิมิตติดตาหรือติดใจ เช่น ภาพวิวงาม ๆ ที่ติดตามาจากการไปเที่ยวทะเล หรือที่ไหนก็ตาม เนื่องจากเราเพ่งในภาพนั้นโดยตั้งอกตั้งใจนานเกินไป หรือนานพอที่จะติดตาได้ เมื่อใดเราอยากจะเห็นเราอาจนึกเห็น และเมื่อปล่อยอารมณ์ให้เป็นชนิดที่เรียกว่ากึ่งสำนึก ภาพนั้นจะเด่น และหยุดนิ่งอยู่ในใจของเราได้โดยไร้เจตนา ความรู้สึกที่ตรงช่องจมูกก็เช่นเดียวกัน เมื่อกลายเป็นอุคคหนิมิต ติดใจหรือติดตาในภายในแล้ว สิ่งที่สติกำหนดในระยะนั้นก็เป็นเพียง "ภาพแห่งความรู้สึก" ที่มันสร้างขึ้นโดยไร้เจตนา เนื่องจากความเคยชิน และจิตถูกบังคับให้เพ่งอยู่ในลักษณะอย่างเดียว นานพอนั่นเอง เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า นิมิตในระยะที่สอง หรืออุคคหนิมิตนี้หาใช่นิมิตอันเก่าในระยะบริกรรมไม่ จะมีเหมือน

กันบ้าง ก็ตรงที่มีรูปหรือลักษณะอย่างเดียวกันเท่านั้น โดยเฉพาะในการเจริญอานาปานสตินี้ เหมือนกันตรงที่ความรู้สึกที่ตั้งใจกำหนดตรงช่องจมูกกับภาพแห่งความรู้สึกอันนั้นเอง เด่นเป็นมโนคติภาพ แทนขึ้นมาให้สติกำหนดตรงที่เดียวกันนั่นเอง แต่นิมิตในขั้นที่เป็นมโนคติภาพนี้ เป็นสิ่งที่มีลักษณะพิเศษอย่างหนึ่ง คือ คล่องแคล่ว หรือพร้อมที่จะเปลี่ยนตัวอยู่เสมอ อย่างที่เรียกว่า Active ที่สุด ซึ่งในขั้นต่อไปมันจะได้เปลี่ยนตัวไปตามความน้อมนึกในทันที แม้ว่าความน้อมนึกนั้นจะมีเจตนาน้อยที่สุด ดุจว่าไร้เจตนาก็ตาม

ความเปลี่ยนแปลงของนิมิต ในขั้นต่อไปจากนี้คือว่า เมื่ออุคคหนิมิตได้ถูกกำหนดและเป็นไปด้วยดี และลงร่อยสม่ำเสมอแล้ว ความปรากฏแห่งนิมิตนั้น เงียบสงบนานสมควรแก่เวลาเข้า ทั้งจิตก็ยิ่งรางับเข้า นิมิตนั้นจะเปลี่ยนรูปร่างไปขั้นหนึ่ง ซึ่งจะปรากฏเป็นดวงหรือวงเด่น มีลักษณะงดงามใหญ่เล็กเพียงไร และราวกะว่าตั้งอยู่ที่ตรงไหน นั่นย่อมแล้วแต่บุคคลซึ่งไม่เหมือนกันทุกคนไป เช่นบางคน ในขณะนั้นจะปรากฏมโนคติภาพอันไร้เจตนา เห็นชัดในภายใน เป็นกลุ่มขาวอยู่ตรงหน้า หรือเป็นดวงจันทร์มหึมา ในอากาศ หรือบนยอดไม้ หรือที่ช่องจมูก ย่อมแล้วแต่บุคคลเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับอาศัยความน้อมนึกเล็กน้อยของจิตด้วยอันเป็นไปเอง ซึ่งบางคราวเป็นไปในทางที่แปลกประหลาดอยู่มาก เมื่อนิมิตอันใหม่นี้ได้เปลี่ยนรูปใหญ่ออก หรือเล็กเข้า หรือเคลื่อนที่ไปมาบ้าง ในระยะแรก ๆ ของการปรากฏ ตามควรแก่เวลาหรือเหตุแวดล้อมจิตใจภายในอย่างอื่น ๆ แล้ว ในไม่ช้านักก็จักคงตัว และไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป ซึ่งเป็นขั้นสุดที่จิตหรือสิ่งจะสงบ สบายคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลงอย่างไรอีก

ดุจกัน คงซึมซาบอยู่ด้วยความรู้สึก อันจักสังเกตได้ ๕ ประการ กล่าวคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา กลมกล่อมอยู่ในสภาพของจิต โดยนัยดังกล่าวแล้ว และจิตพร้อมที่จะน้อมไปสู่วิปัสสนาญาณในขั้นสูงเต็มที่ และเรียกนิมิตในขั้นนี้ว่า "ปฏิภาคนิมิต" ในขณะนี้ จิตปราศจากอารมณ์ร้าย หรือที่เรียกว่านิวรณ์ โดยประการทั้งปวง และยิ่งกว่านั้นก็คือว่า อารมณ์ร้ายนั้น ๆ จักไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะที่จิตอยู่ในลักษณะเช่นนี้ หรือในขณะที่จิตที่ยังอาบย้อมอยู่ด้วยรสแห่งสมาธินี้ ในตอนหลัง ๆ มา ไม่ว่าผู้นั้นจะอยู่ในอิริยาบถไหน ความซาบซ่านด้วยรสของสมาธิ มีกำลังมากพอที่จะกันไม่ให้อารมณ์ร้ายนั้น ๆ โผล่ขึ้นในจิตได้ ซึ่งจะทำให้ผู้นั้นกระหยิ่มว่า ตนเป็นผู้ที่มีสุขที่สุด

ผลของสมาธิ หรือการอบรมจิต โดยนัยดังกล่าวมานี้ ย่อมแบ่งผลนั้น ๆ ออกได้ตามที่ประจักษ์ชัดเป็น ๒ สถาน ผลอย่างแรกได้แก่ความสุขชนิดหนึ่ง อันเป็นความสุขชนิดใหม่ ที่เรายังไม่เคยพบมาก่อน ค่าที่เรายังไม่เคยได้บังคับจิต ให้อยู่ในอำนาจได้ลึกซึ้งเห็นปานนี้; เป็นความสุขชนิดที่ไม่ต้องอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชนิดที่ยวนใจ อันเป็นของร้อน สุขของสมาธิจึงเป็นของเย็นแสนจะเย็น และเย็นเองโดยไม่ต้องรดน้ำ; เป็นความสุขที่พอกล่าวได้ว่า เป็นการชิมรสล่วงหน้าของการลุถึงพระนิพพาน หรือรสของความว่างจากสรรพกิเลส แม้ว่าพระนิพพานยังไม่ปรากฏ หรือเป็นสิ่งที่ผู้นั้นลุถึงในขั้นนี้ก็จริง แต่เป็นการแสดงรสที่แปลกเกินกว่าที่จะคาดถึงได้ล่วงหน้า เท่าที่อาจเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สืบสวนยิ่งขึ้นไปอีก ด้วยความกล้าหาญ และทั้งพอจะเทียบเคียงได้ด้วยการอนุมาน ว่ารสแห่งการลุถึง

พระนิพพาน ก็จักเป็นไปโดยแนวนี้ เป็นแต่ว่าจักประณีต หรือสูงขึ้นไปกว่านี้อีกมากนักเท่านั้น ก็คนธรรมดาที่ไม่เคยฝึก หรือไม่เคยชิมรสของสมาธิ เมื่ออยากจะหยั่งทราบรสของสมาธิล่วงหน้า ก็พอจะทำได้โดยการเทียบเคียง คือคำนวณถึงรสแห่งความสุขใจในขณะที่เรียกว่าตนมี "อารมณ์สงบเย็น" เป็นที่สุด ว่ามีรสเป็นประการใด แล้วเพิ่มปริมาณแห่งความประณีตและความสูง ขึ้นอีกให้หลายเท่า ก็พอจะหยั่งทราบรสของสมาธิได้นั้นนั่นใด, การเทียบเคียงรสแห่งสมาธิ กับรสแห่งการลุถึงนิพพาน ก็มีทางที่พอจะทำได้บ้าง โดยทำนองเดียวกัน ฉันนั้น แม้จะไม่ตรงกันโดยประการทั้งปวง ก็ยังเป็นทางที่จะเข้าใกล้ความรู้ หรือความจริงในเบื้องสูงได้ง่ายเข้าอีกเป็นอันมาก นี่เป็นผลอย่างแรกของสมาธิ ซึ่งเรียกตามโวหารศาสนาว่า **"การเสวยสุขในทิฏฐธรรม"** ชนิดหนึ่ง ซึ่งแม้ว่าการพากเพียรของตนจะมาหมดกำลังสิ้นสุดลงเสียเพียงขั้นนี้ ก็ยังนับได้ว่า การกระทำของตนไม่เสียหลาย อยู่มากแล้ว

ผลประการที่สองก็คือว่า **เมื่อจิตเป็นสมาธิด้วยดีแล้ว วิปัสนาญาณจักเป็นไปด้วยดี และมองเห็นความจริงในสรรพสังขารได้แจ่มแจ้ง** เพราะว่าสมาธินั้นเป็นเหมือนการลับมีดให้คม หรือการเช็ดแว่นกระจกให้ใส มีดที่คมแล้ว ใช้ตัดฟันได้, แว่นที่ใสแล้ว ใช้ส่องได้ และได้ผลตามที่ต้องการ สมาธิจิต คือจิตที่สงบตั้งมั่น บริสุทธิ์ขาวผ่อง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีลักษณะสำคัญคือ ควรแก่การงาน หรือที่เรียกว่า กมฺมนิโย ควรแก่การงานในฝ่ายจิต เช่นการเพ่งคิดเป็นต้น จิตของคนตามธรรมดาไม่เป็นกรรมนียะ หรือไม่ควรแก่การงาน คือวิปัสนาภาวนา คือมักตกไป

ในอารมณ์ที่น่ารักน่าใคร่ ตามแต่มันจะชอบตกไปในอารมณ์อย่างไร เหตุนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกฝนจิตบ้างเป็นอย่างน้อย จิตที่ฝึกไว้ดีแล้วจะอ่อนโยน ดุจว่าลิงหรือช้าง ที่ได้รับการฝึกอย่างดีที่สุด สามารถใช้ทำประโยชน์ได้คล่องแคล่ว มีลักษณะเข้มแข็ง อดทน แปรปรวนยาก ความรักครอบงำยาก ความโกรธครอบงำยาก ความเกลียด ความริษยาและอื่น ๆ ทั้งหมดครอบงำยาก หรือยากที่จะเกิดขึ้นแก่จิต เมื่อความรู้สึกเช่นนี้ผ่านมา จิตจะรู้สึกเหมือนหัวเราะเยาะ, จึงไม่สามารถทำความปั่นป่วนอันใดให้แก่จิตได้ แม้อารมณ์ร้ายนั้น ๆ จะประดังกันเข้ามา ก็ไม่ก่อให้เกิดความฟุ้งซ่านอันใด แก่ผู้ที่จิตกำลังอาบอยู่ด้วยรสแห่งสมาธินั้นได้ ด้วยเหตุที่จิตมีลักษณะควรแก่การงาน มีสภาวะเห็นปานดังนี้ จึงมีประสิทธิภาพในอันที่จะมองเห็นความจริงในสรรพธรรมทั่วไป เพราะเหตุนั้น การน้อมจิตชนิดนี้ ไปเพื่อพิจารณาสังขารธรรมทั้งหลาย จึงเป็นสิ่งที่กระทำได้โดยง่าย ซึ่งท่านทั้งหลายอาจทราบโดยประจักษ์ด้วยตนเอง ในเมื่อลองกระทำดู

เมื่อท่านสามารถปรับปรุงจิตของท่าน ให้อยู่ในลักษณะทั้งสองกล่าวคือ มีทั้งความสุขในทันตาเห็น และเหมาะสมที่จะรู้ธรรมในขั้นวิปัสนายิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยอำนาจความเป็นสมาธิ ตามนัยดังกล่าวมาแล้วเช่นนี้ ก็แปลว่าจิตของท่านสามารถที่จะมองเห็นโลกในด้านใน ท่านจะมอง โต๊ะเก้าอี้ โคมไฟฟ้า หนังสือ หรือสิ่งอื่น ๆ ท่านจะเห็นลักษณะแห่งความเป็นอันเดียว หรือเหมือนกันทั้งหมด ของสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าจะมองไปทางไหน จิตในภายในของท่านจะยิ้มด้วยความสดชื่นภูมิใจ อยู่ภายในตลอดเวลา เพราะเหตุว่ามันได้เห็นโลกในด้านใน ที่มนุษย์ตามธรรมดาไม่เคยได้เห็น ไม่ว่าจะเห็นรูปารมณ์อย่างไหน ย่อมได้ความรู้ชนิดที่เป็นการค้นพบใหม่

ไปทั้งหมด ในขณะนี้มีความรู้สึกเป็นสุขที่อาบรดตัวเองอยู่ เหมือนกับพวกนักวิทยาศาสตร์ที่ค้นความจริงอันใหม่ได้ และเป็นความจริงชิ้นใหญ่หลวง ยังผลพิเศษให้เกิดขึ้นในขณะนั้นทันที และสืบมา ต่อไปนี้ สิ่งทั้งปวงในโลกไม่มีอะไรที่จะ ตำตา ตำหู ตำจมูก ตำลิ้น ตำกาย ของท่านได้ ในแง่ที่ทำให้ท่านไม่ชอบ โกรธเคือง หรือรำคาญ ไม่มีอะไรที่จะมา ดึงหู ดึงตา ดึงจมูก ดึงลิ้น ดึงกาย ของท่านได้ ในแง่ที่จะ ยั่วยวนท่าน ให้รัก ให้ติดพันอยู่ด้วยใจ อันเป็นการทำลายอิสรภาพของมัน โลกิยารมณ์ทั้งหลาย กลายเป็นของที่น่าหัวเราะเยาะ โลกทั้งสิ้นมีสภาวะราวกะว่าหยิบมือเดียว และอยู่ในกำมือของท่านโดยประการทั้งปวง ค่าที่มันไม่สามารถกระทำแก่จิตใจของท่านได้ ในขณะที่ท่านเห็นมันด้วยญาณในด้านในมีสภาวะเห็นปานดังนี้ ถ้าหากว่าท่านสามารถประคองจิตไว้ได้โดยทำนองนี้ และให้เจริญงอกงาม แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น โดยประการที่ว่าไม่ว่าท่านจะ เดิน ยืน นั่ง นอน หรือไปในสถานที่ไหน ญาณอันนี้ก็ไม่สามารถจะลบเลือนไปจากจิตของท่านแล้ว ก็นับว่าท่านได้ความมั่นคงอย่างเอกอุ แต่เมื่อความชำนาญยังมีน้อย ญาณของท่านยังเป็นของใหม่ ยังอ่อนอยู่ ย่อมจะกลับเสื่อมหรือหายไปเสียโดยง่าย ท่านจึงจำต้องทะนุถนอมระมัดระวังได้ด้วยดี จนสุดสามารถของท่าน ซึ่งในคัมภีร์มีการเปรียบเทียบการระมัดระวังอันนี้ไว้ว่า ให้มีมากเหมือนหญิงผู้มีครรภ์แก่ มีลูกในครรภ์ที่เชื่อกันว่าคลอดออกมาแล้ว จะมีอำนาจเป็นมหาจักรพรรดิ ถนอมครรภ์ของตัวอย่างเต็มที่ เพื่อว่าลูกอันเป็นมหาบุรุษ

นั้น จะได้ไม่ตายเสียในครรภ์. ผู้ที่เพิ่งจะบังคับจิตได้ใหม่ ๆ ก็จำเป็นที่จะต้องประคับประคองให้มากเห็นปานนั้น. สำหรับฌานหรือวิปัสนาจิตที่ยังอ่อน คือเพิ่งจะเข้าถึงการมองเห็นโลกในด้านในเป็นครั้งแรกด้วยแล้ว ในขั้นนี้ จะต้องระมัดระวังให้มากแม้จะต้องเสียสละสิ่งอื่น ๆ เพียงไรก็ยอม จนกว่ามันจะตั้งตัวได้มั่นคงเสียก่อน. เช่นเพื่อรักษาสิ่ง ๆ นี้ อาจต้องเสียสละการสมาคมกับคนบางคน งดไปในที่บางแห่ง ยอมเสียรายได้หรือสิทธิบางประการก็ต้องสามารถเสียสละได้, เช่นเดียวกับการเจ็บป่วยถึงขีดจะเสียชีวิต คนเราย่อมเสียสละสิ่งนั้น ๆ ได้ฉันใดก็ฉันนั้น. และในด้านตรงกันข้าม จะต้องเลือกคบกับบุคคลบางพวก เลือกไปในสถานที่บางแห่ง เสพสิ่งบางแห่ง คือสถานที่หรือบุคคล และวัตถุใด ๆ เมื่อเสพคบด้วยแล้ว เป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจ ให้สมาธิตั้งมั่นอยู่ได้ หรือตั้งมั่นยิ่งขึ้น ก็ให้พึงเสพคบกับบุคคลนั้น เว้นบุคคลหรือสถานที่อันเป็นข้าศึกโดยเฉพาะ เหมือนคนเจ็บเว้นของแสลง.

อีกประการหนึ่ง ที่ควรทราบไว้ก็คือว่า การกระทำอันเกี่ยวกับการระวังรักษาจิต หรือการกำหนดดังว่ามานี้ ในที่ทุกสถาน จะทำให้ท่านกลายเป็นคนมีจิตที่ผิดปรกติ จนแสดงออกมาเป็นที่ไม่น่าไว้วางใจ หรือน่ารังเกียจระอาสำหรับบุคคลทั่วไป หรือจะทำให้ท่าน เดิน ยืน นั่ง นอน ด้วยท่าทางอันแปลกประหลาด หรืออึดอัดขัดขวาง ดังนี้ก็หาไม่. และจะเป็นความยากลำบาก โดยจะต้องลงนั่งสมาธิหลับตาภาวนาไปเสียทุกแห่งก็หาไม่. ทั้งนี้เพราะว่า **ความรู้สึกที่เป็นลักษณะ และเป็นรสชาติของสมาธินั้น เมื่อได้กระทำเพอคล่องแคล่วชำนาญตามสมควรแล้วจนกลายเป็นสิ่งที่อาบรดชุ่มชื่น ติดอยู่กับจิตเอง.** แม้แต่เพียงที่เพิ่งกระทำได้เป็นครั้งแรก ก็สามารถซึมซาบอยู่กับจิตเป็นเวลานานวัน กว่าจะ

จางหายไปได้ โดยความประมาทของผู้บำเพ็ญ. ถ้าจะเปรียบเทียบกับเรื่องธรรมดา ก็เช่นเดียวกับถ้าเรามีปีติยินดีอะไรสักอย่างหนึ่ง อย่างแรงกล้า เช่นได้รับโชคลาภ หรือเกียรติยศอย่างสูง ในการทำอะไรสำเร็จสักอย่างหนึ่ง ความปีตินั้นจะซาบซ่านอยู่ตลอดเวลา หรือทุก ๆ อิริยาบถ กระทั่งหลับก็ยังจะฝันดี. แม้จะออกไปที่ถนน หรือพี่คนอัดแอ มันก็ยังคงซาบซ่านอยู่นั่นเอง จนกระทั่งมันจะค่อย ๆ จางไป ด้วยอำนาจเหตุปัจจัยของมันเองที่ค่อย ๆ อ่อนไป หรือจืดไปในระยะหลัง. ส่วนปีติหรือสุขที่เป็นรสของสมาธินั้น เมื่อฝึกฝนดีแล้ว มีแต่จะทำความพอใจให้ยิ่งขึ้น. และต่อไปจะกลายเป็นสันดาน หรือประจำอยู่ในสันดาน โดยที่อาจเรียกขึ้นมาได้ในขณะจิตเดียว เพราะได้กลายเป็นเพียงความจำ หรืออยู่ในความทรงจำชนิดหนึ่งเท่านั้น เพียงแต่นึกถึง รสอันซาบซ่านก็จะแผ่ซ่านไปเอง และเข้าอยู่ในสภาพอันเป็นสมาธิอย่างแรง ได้ทันที. ฉะนั้นจึงเป็นอันว่าต่อไป ก็เท่ากับ**เราได้เครื่องมือวิเศษชนิดหนึ่ง ที่สามารถให้ความสุขแก่เราได้ง่ายและมาก และเร็วกว่าแต่ก่อน.** อารมณ์ร้ายต่าง ๆ เช่น ความกำหนัดความหลงรัก ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉาริษยา จะไม่ครอบงำเราได้ หรือได้ง่าย ๆ ถ้าเป็นนักการเมือง ก็เหมาะที่จะโต้วาทะด้วยความคิดที่รอบคอบและปึกปึน, ถ้าเป็นนักสอนศาสนา ก็เหมาะที่จะรับคำคัดค้านอย่างมุ่งร้ายของพวกที่ไม่เลื่อมใส หรือพวกที่มาล้อเลียน. หรือท่านจะเป็นผู้มีการงานในหน้าที่ ประเภทไหนก็ตาม ท่านจะสามารถทรงตัวดำรงตัวไว้ได้ ชนิดที่เรียกว่าพึ่งตัวของตัวเองไว้ได้เสมอไป. ท่านจะมีอำนาจดำรงสติของตัวเอง หรือที่เรียกว่า Equilibrium อย่างเพียงพอ ไม่ว่าจะเข้าไปในสมาคมไหน หรือสถานที่เช่นไร. เพียงเท่าที่กล่าวมานี้ ท่าน

ทั้งหลายจะเห็นได้แล้วว่า จิตที่เป็นสมาธิ หรือเป็นกัมมนิโย นี้ เป็นจิตที่เหมาะสมแก่การงานในหน้าที่ ทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรมเพียงไร.

ขอสรุปความในที่สุด ว่า จิตที่ได้รับการฝึกจนเป็นจิตที่มั่นคงด้วยดีเห็นปานนี้แล้ว มันพร้อมหรือคล่องแคล่วต่อการที่จะทำให้ท่านเป็นสุขในทันตาเห็น และจะทำให้ท่านเป็นผู้ที่เหมาะสมที่จะลุถึงคุณธรรมในเบื้องสูงโดยประการทั้งปวง. การเห็นสิ่งทั้งหลายโดยแจ่มแจ้ง หรือการเข้าถึงพุทธธรรม ด้วยการมองโลกในด้านใน จะเป็นไปได้ ก็ต้องอาศัยสมาธินี้เป็นมาตรฐาน คือยิ่งเป็นสมาธิเพียงใด ก็ยิ่งเข้าถึงพุทธธรรมได้ง่ายและเร็วเข้าเพียงนั้น. หากจะยังไม่สามารถเข้าถึงธรรมขั้นสูงสุดในเวลานี้ ก็ยังสามารถที่จะส่งเสริมให้เข้าถึงได้ในเวลาอันเร็ววัน ถ้าหากว่าได้ยึดเอาปฏิปทาอันนี้เป็นเครื่องดำเนินชีวิต อยู่ตลอดเดือน ตลอดปี จนกว่าจะถึงอายุขัย.

ทั้งหมดนี้ เป็นแนวสังเขป เรื่องสมาธิ.

กัดจาก–วิถีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม

ตอนว่าด้วยการฝึกอบรมจิต

โดย––"พุทธทาสภิกขุ"





20/1 หลังศาลาเฉลิมกรุง โทร. 20715
นายเฉลิม พันธุ์ภักดี ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2511